



RÉSISTANCE À L'INSULINE

**La racine silencieuse de nombreuses
maladies modernes**

FABIANA LIEVRE

INTRODUCTION



Pourquoi tant de personnes font des efforts sans réellement s'améliorer

Aujourd'hui, toute une génération essaie de mieux s'alimenter.

Beaucoup choisissent des produits biologiques, évitent le gluten, réduisent les aliments industriels, privilégient des options dites naturelles, pratiquent le jeûne, prennent des compléments alimentaires et suivent des conseils santé trouvés en ligne.

Pourtant, malgré ces efforts, de nombreux symptômes persistent : difficulté à perdre du poids, ballonnements, fatigue chronique, compulsions sucrées, troubles hormonaux, chute de cheveux, rétention d'eau, variations de l'humeur ou perturbations du sommeil.

Cela crée une frustration profonde.

La sensation de faire tout « correctement » sans que le corps ne réponde.

INTRODUCTION



Pourquoi tant de personnes font des efforts sans réellement s'améliorer

Ce qui est rarement expliqué clairement, c'est qu'il existe une physiologie des aliments et une physiologie du corps.

Et aucun label ne modifie ce fonctionnement fondamental.

Les glucides sont transformés en glucose dans l'organisme, qu'ils soient complets, biologiques, artisanaux ou sans gluten.

La libération d'insuline se produit toujours.
Le stockage énergétique continue d'exister.

Une meilleure qualité alimentaire peut améliorer le terrain inflammatoire et digestif.

Mais elle n'annule pas l'impact métabolique d'un excès énergétique répété chaque jour pendant des années.

POURQUOI LE CORPS A BESOIN D'ÉNERGIE



Le corps humain est un système métaboliquement actif en permanence.

Il a besoin d'énergie pour que le cœur batte, pour que le cerveau maintienne la vigilance, pour respirer, digérer, produire des hormones, réparer les tissus, réguler la température et permettre tout mouvement. Une grande partie de cette énergie provient des glucides consommés quotidiennement, qui sont transformés en glucose.

Chaque personne possède un besoin énergétique spécifique, dépendant de l'âge, du sexe, de la masse musculaire, du niveau d'activité physique, de la qualité du sommeil et de l'état métabolique global. On appelle cela le **métabolisme basal**.

Lorsque l'apport énergétique correspond à ce besoin, l'organisme utilise efficacement ce qu'il reçoit. Lorsque l'apport est insuffisant, apparaissent fatigue, compulsions alimentaires, perte de masse musculaire et ralentissement métabolique.

Lorsque l'apport est excessif, de manière répétée, une surcharge métabolique silencieuse s'installe.

COMMENT L'EXCÈS SE CONSTRUIT DANS LA VIE QUOTIDIENNE



La surcharge ne provient généralement pas d'un seul aliment, mais d'une répétition.

Petit-déjeuner avec du pain, un croissant, des biscuits ou du granola.

Un fruit en milieu de matinée.

Un déjeuner avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre — souvent accompagné de pain et d'un dessert.

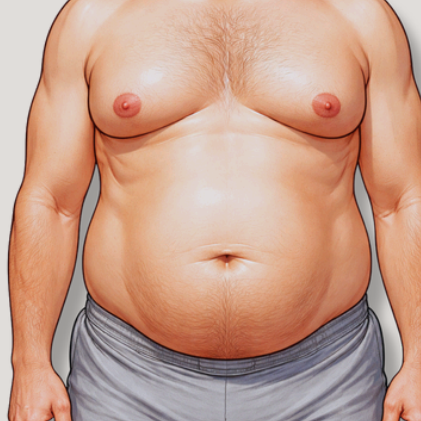
Un goûter sucré.

Un dîner à nouveau riche en glucides.

Qu'ils soient biologiques, complets ou sans gluten, ces aliments seront transformés en glucose.

Lorsque ce schéma se répète pendant des années, le métabolisme peut progressivement se saturer.

CE QUI SE PASSE AU NIVEAU CELLULAIRE



L'organisme utilise l'énergie nécessaire et stocke le surplus.

D'abord dans les muscles.

Puis dans les cellules grasses.

Avec le temps, ces cellules accumulent de plus en plus d'énergie. Elles augmentent de volume et continuent à recevoir du glucose sous l'effet de l'insuline.

Jusqu'au moment où elles deviennent métaboliquement saturées.

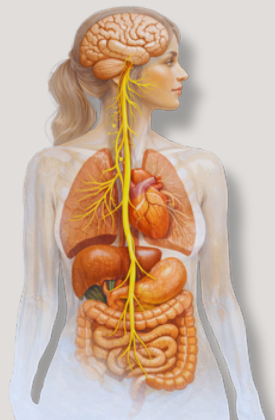
Comme si elles disaient : « **Je n'ai plus de place pour rien.** »

Le pancréas continue alors à produire de l'insuline. Le glucose continue d'arriver.

Mais tous deux restent davantage dans la circulation sanguine.

Cet excès circulant crée un terrain inflammatoire discret qui influence progressivement de nombreux organes.

COMMENT CET ENVIRONNEMENT MÉTABOLIQUE INFLUENCE DIFFÉRENTS SYSTÈMES



Au niveau des yeux, il peut favoriser le glaucome, la cataracte et certaines atteintes de la rétine liées à la surcharge des micro-vaisseaux et aux variations de pression intraoculaire.

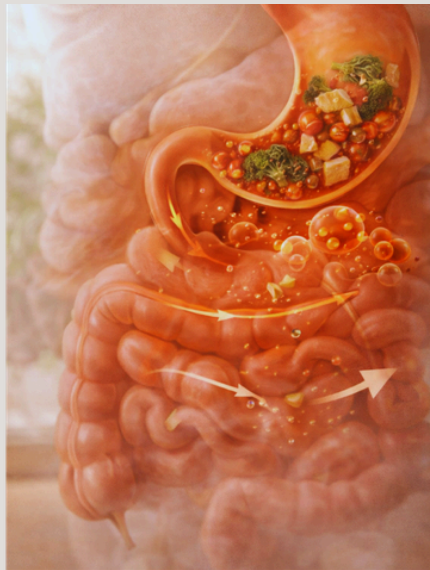
Au niveau du foie, l'excès de glucose peut être transformé en graisse, conduisant à une stéatose hépatique et à une diminution de l'efficacité métabolique.

Au niveau du cerveau, les fluctuations glycémiques répétées peuvent contribuer à l'anxiété, aux compulsions alimentaires, à la fatigue mentale, aux troubles du sommeil, à l'irritabilité et, à long terme, à un risque accru de déclin cognitif.

Au niveau des ovaires, une insuline élevée peut perturber l'équilibre hormonal et favoriser le syndrome des ovaires polykystiques, les irrégularités menstruelles, certaines infertilités fonctionnelles et l'accumulation de graisse abdominale.

Au niveau de la thyroïde, un terrain inflammatoire et métaboliquement surchargé peut compliquer la conversion hormonale et participer à des tableaux d'hypothyroïdie fonctionnelle.

COMMENT CET ENVIRONNEMENT MÉTABOLIQUE INFLUENCE DIFFÉRENTS SYSTÈMES



Au niveau vasculaire, l'excès énergétique peut favoriser l'inflammation des parois, l'élévation de la pression artérielle et augmenter le risque cardiovasculaire.

Au niveau intestinal, les déséquilibres du microbiote peuvent favoriser la dysbiose, les ballonnements, les candidoses à répétition et la prolifération de parasites opportunistes.

Au niveau cutané, ce terrain peut contribuer à l'acné, à la cellulite, aux taches pigmentaires et à une dégradation plus rapide du collagène.

Au niveau articulaire, des processus inflammatoires persistants peuvent entraîner douleurs et raideurs.

Tout cela se construit lentement, souvent sur plusieurs décennies.

LE CORPS COMMUNIQUE AVANT DE TOMBER MALADE



Les déséquilibres s'installent progressivement, souvent de manière silencieuse, au fil des années. La fatigue persistante, les douleurs diffuses, les ballonnements, les troubles du sommeil, les compulsions alimentaires ou les variations hormonales ne sont pas des fatalités.

Ce sont des formes de communication du corps. Des tentatives d'adaptation.

Des signaux biologiques indiquant qu'un fonctionnement plus profond est en train de se modifier.

Avec le temps, beaucoup de personnes apprennent à vivre avec ces inconforts. Elles les normalisent ou cherchent simplement à les faire taire.

Pourtant, ignorer ces manifestations ne les fait pas disparaître. Cela permet souvent au déséquilibre de s'installer davantage.

Retrouver l'équilibre commence par une prise de conscience :

écouter ces signaux, en comprendre l'origine et accepter que des ajustements deviennent nécessaires.

LE JEÛNE PEUT AIDER, MAIS NE SUFFIT PAS



Le jeûne est un outil métabolique puissant lorsqu'il est bien encadré.

Il peut favoriser certains processus de régénération et réduire l'inflammation.

Mais personne ne vit en jeûne.

La vie se déroule dans les repas quotidiens.

Utilisé seul, sans réorganisation alimentaire ni amélioration du fonctionnement digestif et métabolique, il peut conduire à un retour des symptômes après quelques mois.

Ou à une dénutrition fonctionnelle avec perte de masse musculaire et ralentissement du métabolisme.

La compréhension du corps et l'organisation métabolique au quotidien restent fondamentales.

DES MESURES SIMPLES PEUVENT DÉJÀ AIDER



- Connaître ses besoins énergétiques.
- Choisir des glucides à index glycémique plus bas.
- Commencer les repas par les fibres, poursuivre avec protéines et bonnes graisses, puis consommer les glucides plus denses en fin de repas.
- Marcher après avoir mangé.
- Ces actions peuvent améliorer la stabilité énergétique et la réponse insulínique.

QUAND UN TRAVAIL PLUS PROFOND DEVIENT NÉCESSAIRE



D'autres facteurs influencent fortement le fonctionnement métabolique.

La présence de métaux toxiques peut perturber l'action hormonale cellulaire.

Une surcharge du foie et de la vésicule peut réduire les capacités naturelles de détoxification.

Des altérations de la muqueuse intestinale peuvent compromettre digestion et absorption.

Parasites et champignons peuvent influencer les envies alimentaires et l'inflammation métabolique.

En observant pendant des années des personnes motivées mais sans résultats durables, j'ai créé le programme **DDD70**, un parcours structuré de réorganisation métabolique naturelle.

UNE OPPORTUNITÉ

Vous pouvez profiter de cette période particulièrement propice, en accord avec le rythme naturel des saisons, pour vous inscrire au DDD70 et initier un profond processus de renouvellement.

Les lecteurs de ce guide peuvent bénéficier de 5% de réduction en utilisant le code **libre** lors de l'inscription.

[Cliquez ici pour accéder au programme.](#)



À PROPOS DE L'AUTEURE

Je m'appelle Fabiana Pereira, thérapeute intégrative et naturopathe formée et exerçant dans deux pays- Le Brésil et la France.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes dans des processus de transformation du mode de vie, d'équilibre métabolique et de récupération naturelle de la santé.

Mon approche repose sur la compréhension technique du fonctionnement du corps et sur la construction progressive de l'autonomie alimentaire et métabolique.

L'objectif est de redonner la liberté de manger sans tomber malade, en faisant des choix conscients et adaptés.



Pour en savoir plus, cliquez ici :
fabianalievre.com